



Samenwerkingsopdrachten

Contacten over de grens en LO

Uitwisselingsprogramma Erasmus+ maakt het mogelijk

Op verschillende scholen zijn er uitwisselingsprogramma's met andere scholen, in het kader van aandacht voor internationalisering. Leerlingen laten kennismaken en contact laten onderhouden met leerlingen van scholen uit het buitenland. Soms als onderdeel van een tweetalig onderwijsprogramma waarbij bijvoorbeeld Engels de voertaal is. Soms als culturele uitwisseling of een combinatie van beiden. Het Erasmus project is daar een voorbeeld van. LO kan onderdeel uitmaken van het programma. Het is een uitdaging voor LO docenten ook op sportief gebied leerlingen te laten internationaliseren.

TEKST EN FOTO MAARTEN MASSINK

Erasmusprogramma

Het ERASMUS-programma is een in 1987 opgericht programma dat deel uitmaakt van het Leven Lang Leren-programma en is onderdeel van het SOCRATES-programma. Wil je meer weten lees dan het artikel van Jo Lucassen op onze website.

Behalve alle Europese Unie-landen zijn ook Noorwegen, IJsland, Liechtenstein en Turkije betrokken bij het project. Naar verwachting zal Kroatië vanaf 2009 gaan deelnemen aan het programma. Zwitserland doet officieel niet mee, het is echter wel mogelijk om via een soortgelijke beurs (die door de Zwitserse regering ook Erasmusbeurs wordt genoemd) deel te nemen aan een uitwisseling. Meer dan 3100 hogescholen en universiteiten uit 31 landen zijn ingeschreven als deelnemers aan het ERASMUS-programma. 1,9 miljoen studenten hebben al gebruikgemaakt van het programma en het is de doelstelling van de Commissie dat in 2012 3 miljoen studenten een ERASMUS-uitwisseling hebben ervaren. (bron: <https://nl.wikipedia.org/wiki/ERASMUS>)

Het Erasmus programma biedt mogelijkheden internationale contacten te leggen. Het loopt vanaf 1987. Na 2013 is Erasmus uitgebreid met Erasmus+.

In 2014 is het programma Erasmus+ van start gegaan, waarvan ook Erasmus onderdeel is geworden. In het programma Erasmus+ kunnen zowel studenten als docenten subsidie krijgen om aan een uitwisseling deel te nemen. Ook kunnen jongeren vrijwilligerswerk in het buitenland doen. Het budget bedraagt 16 miljard euro voor zeven jaar. Daardoor kunnen er gedurende de begrotingsperiode 2014-2020 zo'n 4 miljoen mensen van profiteren. (bron: <https://www.europa-nu.nl/id/vh9rftit83co/erasmus>)

Het Erasmusproject+

Het project wordt op de volgende wijze aangeprezen op de betreffende site:

Primair en voortgezet onderwijs

Wil je de kwaliteit van het primair of voortgezet onderwijs een boost geven? Vraag dan bij Erasmus+ subsidie aan voor allerlei projecten. Erasmus+ is het Europese subsidieprogramma voor onderwijs, jeugd en sport. Het geeft je school de kans om samen te werken met andere (onderwijs)instellingen in Europa. Om een nascholingscursus te volgen in het buitenland. Om ideeën uit te wisselen met Europese collega's. Of om samen innovaties te ontwikkelen die het onderwijs op jouw school verbeteren. (bron: <https://www.erasmusplus.nl/subsidiemogelijkheden/primair-en-voortgezet-onderwijs>)

Het thema: Keep fit and be healthy

Via het Erasmus+project heeft onze school OSG de Meergronden twee projecten opgestart.

Project 1: *Enjoy the school*, gericht op gezonde levensstijl en werken aan motivatie om vroegtijdig schoolverlaten tegen te gaan. Hier voor is contact met scholen in Finland, Hongarije, Italië, Spanje en Turkije. Project 2 *Keep fit and be healthy* waarin er contact is met twee partner scholen in Tsjechië en Roemenië. Het project is gericht op gezond leven. Bij dit tweede project wil ik wat uitgebreider stilstaan.

Dit project, *Keep fit and be healthy*, houdt in dat leerlingen uit deze drie landen bij elkaar op bezoek gaan gedurende een week en een programma doen over dit onderwerp. In april van dit jaar zijn we met veertien leerlingen naar Roemenië geweest. In de maand oktober zijn leerlingen uit Tsjechië en Roemenië bij ons op bezoek geweest op onze school (OSG de Meergronden) in Almere. In april van 2019 gaan twaalf leerlingen naar

Tsjechië voor het derde en laatste deel van de uitwisseling. De leerlingen verblijven in gastgezinnen en doen een programma dat is opgesteld door de gastschool in het kader van het gekozen thema.

Project 2: Keep fit and be healthy

Hoeveel waarde hechten we nog aan bewegen, aan (samen) sporten en hoe belangrijk is sport en bewegen in de samenleving? Kortom, doen we voldoende aan bewegen, sporten en gezond leven of dreigt dit toch in gevaar te komen? Dit project richt zich met name op gezond leven door middel van voldoende beweging, sporten en het maken van goede keuzes aangaande de voeding. Het samen sporten en uitwisselen van gezonde voeding en gezonde (nationale) gerechten staat hierin centraal. Ook de bewustwording van voldoende beweging, sporten en gezond eten is een speerpunt in het project. (bron: https://www.meergronden.nl/Tweetalig_Onderwijs)

De bedoeling van het Erasmus+ programma is meervoudig;

- kennismaken met elkaars cultuur in de brede zin van het woord (landencultuur maar ook schoolcultuur),
- oefenen van de Engelse taalvaardigheid, vooral ook voor ons van belang als TTO-school met extra aandacht voor het Engels als voertaal.
- kennis en ervaring uitwisselen en bewustwording rondom het gekozen thema 'Keep fit and be healthy'.

eTwinning

Contacten worden gelegd via eTwinning. Deze site maakt het mogelijk materialen uit te wisselen en voor leerlingen en docenten om onderlinge contacten te onderhouden. Zo hebben leerlingen vooraf en achteraf e-mailcontact met de gastgezinnen waar ze verblijven. Op de eTwinning site staat de bedoeling en opzet van het project omschreven:

About the project

Our project is about eating habits and keeping fit. Our main objective is to change the students' bad eating habits and make them start thinking differently about their diet and lifestyle. As we all know, our eating habits are changing due to the changes in our daily life.

This project has 3 mainly-targetted aspects: healthy eating, sports and healthy environment.

This eTwinning project will serve as a portal for communication and sharing products and results of Erasmus+ project called "Keep fit and be healthy".

Aims

- To have a good eating habit
- To teach them what to eat and also when to eat for a healthy body
- To be more interested in doing exercises and joining in a sport team
- To become more open to play a sport regularly and mainly outdoor
- To encourage the learning of modern foreign languages
- To promote the " fair-play " concept not only in the sportsmanship, but also in life
- To increase the level of English and ICT skills
- To encourage them to communicate freely

(Bron: <https://live.etwinning.net/projects/project/154008>)

In de praktijk

Als LO-docent ben ik bij het project betrokken geraakt als bilingual PE teacher (geef les in het Engels) en vanwege de invulling van het programma waarin 'sport

Dag	Activiteit	Fit and food
Maandag	Samenwerkingsopdrachten in groepen in gymzalen	Moviemaker opdracht
Dinsdag	Funforest klimbos en outdoor invasion games	
Woensdag	Rijksmuseum in A'dam met canal biking	
Donderdag	Trampoline hal jumping jack	Fit and food opdracht
Vrijdag	Schaatsen in Dronten, Batavia in Lelystad	Presentatie filmopdracht

en bewegen' een belangrijke plaats inneemt. We hebben een programma gemaakt voor de deelnemende scholieren in lijn met het thema; iedere dag sportieve activiteiten en twee dagdelen expliciet aandacht besteden aan Fit and Food opdrachten. Daarnaast culturele opdrachten als bezoek aan Rijksmuseum A'dam en de Bataviawerf in Lelystad. De verplaatsingen in Almere deden we per fiets waarbij onze buitenlandse gasten Nederland als fietsland met een bijzonder fietsnetwerk hebben leren kennen.

In de opdrachten stond het samenwerken en het gebruik van de Engelse taal centraal. Alle

opdrachten waren impliciet of expliciet gekoppeld aan het thema 'Keep fit and be healthy'. De opdrachten 'Moviemaker' en 'Fit and food' zijn hier exclusief voor ontworpen.

Opdracht: Moviemaker

In de Moviemaker opdracht maken leerlingen in groepjes van vier een filmpje om gezonde voeding en/of gezond bewegen/sporten te promoten in maximaal vier minuten.

Erasmusproject 15 October 2018



Moviemaker

This project is about keep fit and be healthy.

Assignment:

In a group of four students you are going to make a video to promote healthy food or sports. The video will last one to four minutes maximum. All group members have to take part in the video. The items you can choose from are:

- 1 Food
- 2 Sport
- 3 English proverbs about food or sport

The form of your video:

- Stop motion/animation
- Promotion for healthy food and/or sports
- Short story
- Instruction video
- Documentary

The video you make can be informative, funny, advertising, confronting...

Use your mobile phone to make the video and use a free app for editing. Use youtube to download and share the video with teachers and use a hidden address (verborgen).

Step 1: Make a group of four. Discuss what item you choose and pick some ideas. Make a power point to show how you will plan and schedule your video moments.

Step 2: Show your plan to one of the teachers. Then make your video.

Step 3: Come back with your results and start editing.

Step 4: Download your final result on youtube and share the address.

1 Food

Some ideas to express in your video:

- Food pattern of students
- Food and sports
- Food and health
- Positive and negative sides of food
- Show what we eat in one day
- Eating behaviour
- Healthy diets
- Unhealthy diets/habits

Maybe you can get some products in school to use as props.

Examples 1: put on table all kind of food you eat one day and count the calories (use: www.calorielijst.nl).

Show differences in healthy and unhealthy diets.

Example 2: show differences in cultures in food patterns.
 Example3: make a humoristic advertisement for bad food products (caricature).

Examples on youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=jKikTtcqzqs> (zie QR code)

2 Sport

Some ideas to make a sport video:

- Promote your favourite sport (basketball, soccer, dance, athletics)
- Make a funny video about an absurd sport
- Make an instruction video
- Give a demonstration and put it on video

You can use the PE hall and material. Ask the teacher (Maarten Massink) to help you.

Examples on youtube:
<https://www.youtube.com/watch?v=AY5AILaXDdA> (zie QWR code>

3 English proverbs

Make a video expressing English proverbs concerning food or sports
 You can use internet site 'expressions with food' of 'engelse spreekwoorden':
<https://www.ef.nl/leermiddelen-engels/engelse-spreekwoorden/> (zie QR code)



Voorbeeld healthy food promotion video QR-code.



Voorbeeld short sport promotion video QR-code.



Voorbeeld Engelse spreekwoorden met food.



Voor meer voorbeelden van short food en sport promotion video's; zie artikel op de site via deze QR-code.

Opdracht: Fit and food

In deze opdracht moeten leerlingen een maaltijd koken (stampot zuurkool of boerenkool) en uitrekenen hoeveel calorieën er zitten in de maaltijd die ze koken in een groepje van vier. Daarna gaan ze aerobic fitnessopdrachten doen van 3x 10 minuten en uitrekenen hoeveel calorieën ze verbranden. De input (maaltijd) en output (fitnessopdracht) worden met elkaar vergeleken.



QR-code www.calorielijst.nl

Enthousiast

De donderdagmiddag werd afgesloten met eten van de gekookte maaltijden op school. Tijdens de afsluitende feestavond op vrijdagavond werden de beste video's getoond van de Moviemaker opdracht.

Leerlingen waren na afloop van de uitwisselingen enthousiast. Na afloop houden de meeste leerlingen e-mailcontact met hun gastgezinnen, vooral in de tussenliggende periode wanneer de volgende ontmoeting aanstaande is. Desiderius Erasmus zou met genoeg hebben toegekeken bij het volgen van dit programma door de leerlingen.



Erasmusproject 15 October 2018



Name:

Fit and food

Find the right balance

In this assignment you are going to calculate how much kcal a diner will give you. Second you are going to calculate how much energy it takes when you do fitness cardio exercises.

The food part

You need the internet address:
<http://www.calorielijst.nl> (zie QR-code)
<http://www.calories.info>

Write down the ingredients of the meal you cooked today in the project. You need to find the products used, and the weight of the products.

For example;

Product	Weight	kcal /unit	
1 potato	(136 gr)	118 kcal/136 g	(http://www.calories.info/)
4 potatoes	(544 gr)	= 4 x 118 = 472 kcal	

Sum up all the products in your meal and calculate the total amount of kilocalories.

Products	kcal /unit	Amount of product	Total kcal of product
1 potato	118 kcal (136 gr)	4 potatoes	4 x 118 kcal = 472 kcal
Total amount of kcal of all products			

The fit part

You need to use the same internet address:

<http://www.calorielijst.nl/>
<http://calorielab.com/burned/?mo=se&gr=15&ti=sports&q=&wt=150&un=lb&kg=68>

For example: when you run in a pace of 12 km/hour (=1000m/5 min), during 10 min your use of kcal will be 125 kcal. (<http://www.calorielijst.nl/>). You can also fill in the table with data from the fitness centre ALB by doing three aerobic fitness activities in 30 minutes.

Activity	Weight in kg	Intensity	Duration in min	Calculated
Running (example)	60	5 min/1000m	10	125 kcal
Running				
Biking				
Rowing				
Total amount of kcal used in fitness				

Compare the total food intake in kcal in the meal you cooked with total use of kcal (ALB).

Meal:
 Aerobe sportactivities:

▲
*Samen koken,
 samen eten*

▼
*Lesbrief
 'fit and food
 challenge'*

Contact
m.massink@upcmail.nl

Kernwoorden
 internationalisering,
 Erasmus+project, Keep fit
 and be healthy, eTwinning